

О чем следует знать перед применением психологических техник

Последнее время, рефлексирюя в голосовых чатах Нашего Сообщества, начал приходить к некому общему знаменателю касаясь саморазвития, в частности смены модели поведения аля "начинаю вводить отказ от сладкого, бросаю скроллинг соц. сетей, читаю по X страниц в день и т.д."

Концепт всех этих прекрасных начинаний понятен - закрыть какую-то потребность. Очень часто у людей потребности размыты, перескакивают и пересекаются между собой: "Хочется быть стройным, но одновременно хочется сочную колбасу, а что подумает друг, если увидит меня в мясной лавке, ведь я уже похвастался, что начал новую жизнь как веган?..." и этот круг может очень долго продолжаться. И чтобы разобраться обычно человек пробует своими силами понять и **решить** дилемму. Когда ничего не выходит долгий промежуток времени, (исключаем расстройства вызванные расстройствами личности, их ворох и маленькая тележка, гормональный сбой и повреждения мозга) напрашивается поход к психологу.

Вот я счастливый выхожу из кабинета со стеком техник, вооруженный пониманием "что, как зачем, когда" проблема возникла иду в будущее своей новой беспроблемной жизни, которая spoiler **не наступает**.

Может ошибка в выборе специалиста? А может бихевиоризм мне не подходит надо было идти к КПТшнику? А может мне стоит сходить к психиатру?

Проблема тут вот в чём, современная **психология прекрасно научилась описывать процессы, но способы коррекции паттернов поведения до сих пор находятся в бета версии и тестируются**. С развитием нейросетей Ренессанс психологии не за горами, просто подождите. DSM становится все увесистей а решений крайне мало. Почему так?

Однажды преподаватель, практикующий психотерапевт сказал: "любая школа, техника, идея в психологии опирается на некую **теорию**"

Т.е. специалист может вам сказать (потому что у него есть протокол) что делать, но обещать результат он не имеет права, потому что нужны условия чтобы теория смогла быть доказана, и привнести в вашу жизнь удовлетворение, и закрытие потребности.

А теперь самое интересное, психологические практики в основе своей были выведены на основе ментальных опытов, живых опытов, результатов исследований и некоего преобразования опыта социума.

Все эти инструменты чужды нам, воспринимаются инородно и не естественно, когда психолог оглашает "план решения проблемы", именно их оторванность от **контекста** нашей жизни делает их неэффективными априори.

Т.е. да, в том что психологические техники не работают виноваты Вы :)...но есть нюанс.

Часто вы сами того не понимая **применяете** психологические техники еще с пеленок, без корочки Института психоанализа и смс.

Пример: рерайтинг - переписывание истории и внесения деталей в событие которое с вами уже произошло.

"Павел без спроса взял ваше масло жожоба, вы были рассержены, но ничего не сказали, а потом спустя время, говорите себе: "Вот блин, надо было ему выговорить это" и чуток меняете картину, ведь в реальности вы промолчали"

Психика в этот момент старается как и метаболизм привести вас к гомеостазу, только ментальному.

Базовые психологические техники изначально вшиты в нас, но не выведены на уровень **осознания их владения**.

Решение:

Шаг 0 - понять данную схему:

Ощущения<-->Чувства<-->Эмоции<-->Действия

Шаг 2

Обратиться к выбранному лично вами специалисту (он должен вам искренне нравиться, это послужит дополнительной мотивацией для внедрения практик в вашу жизнь, про важность коннекта между клиентом и специалистом опишу может быть в другом посте) , получить анализ, схему решения. Мы берем только те, что подразумевают применение техник.

Шаг 2.5

Если в процессе работы с психологом появилась **вера в изменение** = хороший результат. Без этой веры следующий шаг будет невозможен.

Шаг 3 (апофеоз)

Создаем почву, чтобы техники вплелись в вашу личную историю и стали частью вас.

Критический момент, **нельзя** "на сухую" впихивать ,в пример, анализ эмоций в ваш google-календарь. Вспоминаем, что Вы-старый, в принципе, и так неплохо жили и необходимости в

такой штуке как трекер эмоций не нуждались, однако жить хочется счастливо, поэтому работаем далее.

Почти все психологические блоки вызваны ошибками интерпретирования событий. Пример: "Надо мной издевались потому что я был импульсивен."

Решение - создать образ холодного и отчужденного, дабы не задирали.

Схематически это выглядит так:

Скованность в районе горла<-->пустота, отчужденность <-->безразличие<-->игнорировать подколы

Как видно блок был выстроен, но в центре его находятся далеко не позитивные ощущения, которые сыграют в будущем свою неожиданную роль, которая может генерализоваться до недоверия к окружающим в целом или **глухоте** к своим эмоциям. Помним, что **психика стремится к расслаблению** поэтому так или иначе этот паттерн поведения вызовет систематический сбой, рано или поздно.

3.1 Рассказываем самому себе, своим **простым языком** технику специалиста методом Феймана, чтобы убедиться что она понятная вам на 100%.

3.2 Всегда держим под рукой **схему 0**

3.3 Создаем такие события, чтобы вероятность применения техники была на очень высоком уровне. Еще раз.

Мы не смотрим на техники как на объекты которые надо вставить в нашу жизнь. Отныне, мы рассматриваем их как **процесс** который неразрывно связан с другими процессами в нашей жизни.

Люди — как игральные кости: мы бросаем себя вперед по жизни.

- Жан-Поль Сартр

А что выпадет на них не зависит от нас, концентрируемся только на том, что в нашей власти прямо сейчас и с **твердым намерением** идем к цели.

Автор **заметки**: Vlad K

Revision #2

Created 17 March 2024 06:23:12 by Тимур

Updated 17 March 2024 06:36:22 by Тимур